

# Synthèse concernant le sevrage des benzodiazépines

---

Par Thérèse

Après réflexions "collégiales", voici le début de quelques conclusions ...

**Sevrage d'une molécule à ½ vie courte** : c'est mieux de substituer avec une ½ vie longue. Si le sevrage se fait quand même avec une ½ vie courte, c'est une erreur d'appliquer une diminution de la dose en cours de 10% avec 14 jours de palier, c'est trop hard! Avec une ½ vie courte, la diminution idéale serait 3% sur un palier de 7 jours.

**Sevrage d'une molécule à ½ vie longue** : diminuer de 10% la dose en cours en respectant des paliers de 14 jours, c'est hard! Il est mieux de commencer avec des diminutions de 5% et des paliers de 8 jours : ça passe bien. À la fin du sevrage, finir avec 3% et 7 jours.

**Bien sûr tout est modulable pour chacun!**

**Ne jamais changer la longueur de son palier brutalement**, mais diminuer progressivement la longueur des paliers en procédant par exemple ainsi:

- Longueur du 1er palier: 14 jours
- Longueur du 2ème palier: 13 jours
- Longueur du 3ème palier: 12 jours
- etc...

SAUF si vous faites un % de diminution nettement moins élevé au palier suivant

**Si vous voulez basculer des gouttes du matin vers le soir** par exemple : faire glisser une goutte après l'autre sur un palier de 3 jours en moyenne. En procédant par exemple comme suit:

1. Le matin 10 gouttes et le soir 15 gouttes (= 25 gouttes journalières)
2. Pendant 3 jours: prendre 9 gouttes le matin et 16 gouttes le soir (nous serons sur un palier de 3 jours à 25 gouttes par jour)
3. Puis pendant 3 jours: prendre 8 gouttes le matin et 17 gouttes le soir (nous serons sur un palier de 3 jours à 25 gouttes par jour)

**Lorsque la tolérance arrive, il est conseillé de diminuer la longueur des paliers.** La tolérance arrive vite et se traduit par des symptômes de sevrage qui reviennent : signe qu'il faut diminuer la longueur de palier et non l'allonger.

**Allonger la longueur du palier pour "lisser" les symptômes si ceux-ci sont trop intenses** suite, par exemple, à une erreur dans les diminutions (diminution trop rapide).

**Pause dans le sevrage** : tous les 20 ou 25 jours, faire 1% de diminution pour ne pas entrer en tolérance. (Attention: La pause est indiquée uniquement en cas de gros problèmes de stabilisation durant un ou plusieurs paliers consécutifs).

